

## Remember

Though hints can help, nothing beats common sense and friendship for breaking down barriers.

The realization that a handicap does not take away a person's "normalness" is an important one. You then automatically treat the handicapped as you would treat anyone.

For more information contact: National Health and Welfare, Social Services Division, Resource Centre, Social Services Programs Branch, Brooke Claxton Building, OTTAWA, Ontario K1A 1B5.

Published by authority of the  
Honourable Monique Bégin  
Minister of National Health  
and Welfare

## Souvenez-vous

Si ces conseils peuvent être utiles, rien ne vaut par ailleurs le bon sens et l'amitié pour favoriser les relations humaines.

Il importe de se rendre compte qu'un handicap n'enlève rien au caractère "normal" d'une personne. L'adoption de cette attitude positive permet de considérer une personne handicapée comme toute autre personne.

Pour de plus amples renseignements, adressez-vous à: Santé et Bien-être social Canada, Direction des services sociaux, Centre de documentation, Direction générale des programmes des services sociaux, Immeuble Brooke Claxton, OTTAWA, Ontario K1A 1B5.

Publication autorisée par  
l'honorable Monique Bégin  
Ministre de la Santé nationale  
et du Bien-être social

FA/OAS/0678

## Hints on helping the handicapped

## Comment venir en aide aux handicapés

CAI  
HW  
-2101

3 1761 11557332 1



Health  
and Welfare  
Canada

Santé et  
Bien-être social  
Canada

Are you ever unsure about helping a disabled person? There is a simple solution — **ASK**.

**He or she will tell you — if help is needed — how you can help.**

Most of us act instinctively. We "help" without asking and often without thinking. This can offend and frustrate a disabled person's sense of dignity and independence.

### ASK then ACT

**When a person uses braces, canes or crutches.**

If help is asked for, offer your arm or grasp the person's arm firmly. Gripping too tightly may inhibit the movement of the arm or aid. Pulling on the arm may cause the person to stumble.

When walking together leave enough space so

that you don't bump the person's canes or crutches.

Handicapped persons may walk or function more slowly, so let them set the pace.

If you see a handicapped person struggling with a door, be careful not to open it too quickly from the other side, or the person may fall forward onto you or the floor.

Should a person fall, don't panic or fuss. He or she will tell you how best to help.

Hold elevator doors open so that a handicapped person has time to get in or out safely.

Leave canes or crutches of seated persons within reach. It can be frustrating to them if their aids to independence are not handy when they need them.

Êtes-vous embarrassé(e) d'aider une personne handicapée? Il existe une solution très simple — **DEMANDEZ-LUI**.

**Si elle a besoin d'aide — et de quelle aide — elle vous le dira.**

Nous agissons souvent de façon instinctive. Nous "aidons" la personne concernée sans lui demander son avis et même sans réfléchir. Notre attitude peut porter atteinte à la dignité et au sentiment d'indépendance d'une personne handicapée.

### DEMANDEZ et AGISSEZ

**Lorsqu'une personne utilise un appareil orthopédique, une canne ou des béquilles**

Si elle vous demande de l'aider, offrez-lui votre bras ou saisissez le sien. Cependant, ne le serrez pas trop, vous pouvez gêner son mouvement. De

même, si vous allez vite, la personne peut trébucher.

En marchant côte à côte, laissez-lui assez d'espace pour ne pas heurter sa canne ou ses béquilles. Chez les handicapés, la marche et les mouvements sont plus lents. Laissez-les aller à leur propre rythme.

Pour aider un handicapé à ouvrir une porte, prenez soin de ne pas l'ouvrir trop rapidement, sinon la personne peut tomber vers l'avant. Si une personne tombe ne vous affolez pas. Elle vous demandera votre aide. Tenez les portes d'ascenseurs ouvertes assez longtemps pour permettre à une personne handicapée d'entrer ou de sortir en toute sécurité.

Lorsque les personnes handicapées sont assises, rangez cannes et béquilles à leur portée: il peut être gênant pour elles de ne pas avoir sous la main le soutien nécessaire pour se déplacer.

### When a person uses a wheelchair

When helping a handicapped person move from a chair, always put on the brake first. The person will show you how.

When pushing a chair, be careful not to bump into pedestrians. Whenever you stop to chat with someone, turn the chair so that the handicapped person can take part in the conversation. Also, if possible sit down so that the person in the chair doesn't have to strain to see your face.

When negotiating rough ground, steps or curbs, tilt the chair back onto its two large wheels. Then proceed. It may seem awkward but the

person in the chair is more secure and less likely to fall out.

Remember: don't pull on the arms of the chair — they may come off. Hold the handlebars.

### Getting into cars

Handicapped persons may enter the car on their own or they may ask for your help. Once the person is in, your next job is to put the chair in the car. The main thing is to handle the chair seat cushion with care, as it is essential for preventing pressure sores.

When folding the chair, first lift the footrests up.

Then lift the seat upholstery; this folds the whole chair. The handicapped person can instruct you on how best to put the chair in the car.

### The Accessibility Symbol

The foregoing hints show how we can help the handicapped directly. New building designs are also making it much easier for these persons to get around.

The Accessibility Symbol, adopted in 1969, has special meaning for the handicapped throughout the world. When they see this symbol on a public building, they know they can enter the building.

conduct their business and return outside unaided.

Accessibility symbols are also used to indicate parking areas set aside for the handicapped. Respect them. Failure to do so is thoughtless and discourteous.

Use of the symbol creates a greater awareness of the right of all disabled individuals to use public buildings and facilities.



### Lorsqu'une personne utilise un fauteuil roulant

Pour aider un handicapé à quitter son fauteuil roulant, bloquez d'abord le frein. La personne handicapée vous indiquera comment le faire.

En poussant un fauteuil roulant, prenez soin de ne pas heurter les piétons. Si vous vous arrêtez pour causer avec quelqu'un, tournez le fauteuil roulant pour que la personne handicapée prenne part à la conversation. Si possible, asseyez-vous: la personne handicapée sera à votre niveau et dans votre champ de vision.

Lorsque le sol est inégal, et pour monter ou descendre des marches ou un trottoir, penchez le fauteuil vers l'arrière pour qu'il roule sur les deux

grandes roues. Cette position peut sembler inconfortable, mais la personne assise y est en sécurité et risque moins de piquer de sa chaise vers l'avant.

Attention: ne saisissez jamais les accoudoirs du fauteuil roulant, car ils peuvent se détacher; tenez toujours le fauteuil par le guidon.

### Comment monter dans une voiture

Les personnes handicapées sont capables d'entrer dans une voiture d'elles-mêmes, sinon, elles demanderont votre aide. Une fois la personne assise, votre travail consistera à placer le fauteuil roulant dans la voiture. Attention au coussin du fauteuil: il est indispensable à la

prévention des plaies de siège.

Avant de plier le fauteuil, rabattez d'abord le repose-pieds, puis soulevez le siège et le tout se pliera automatiquement. Demandez à la personne handicapée comment ranger le fauteuil dans la voiture.

### Symbole d'accessibilité

Les conseils précédents nous indiquent comment aider les personnes handicapées. Aujourd'hui, certains immeubles disposent de nouveaux aménagements facilitant les déplacements des personnes handicapées.

Le symbole universel d'accessibilité, adopté en 1969, a une signification spéciale pour tous les

handicapés. Ce symbole affiché sur un immeuble public leur indique qu'ils peuvent entrer sans aucune aide, vaquer à leurs occupations et en sortir sans être gênés. Ces symboles indiquent également des zones de stationnement réservées aux handicapés. Ne pas observer cette directive constitue un geste irréfléchi et discourtois.

Le symbole témoigne d'une plus grande prise de conscience du droit de toutes les personnes handicapées d'avoir accès aux services et aux installations publiques.